**MIΛΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ**

από την ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΣΛΑΝΗ,

Συμβουλευτική Ψυχολόγο, MSc

Στο παρελθόν οι άνθρωποι πέθαιναν στα σπίτια τους, περιτριγυρισμένοι από όλη την οικογένεια, και έτσι μικροί-μεγάλοι βίωναν τον θάνατο των αγαπημένων τους, μοιραζόντουσαν τα συναισθήματα που αυτός γεννούσε, και είχαν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με αυτόν. Σήμερα, ο θάνατος συμβαίνει συνήθως στα νοσοκομεία ή στα γηροκομεία, με αποτέλεσμα να ενισχύεται το μυστήριο γύρω από αυτόν, όπως και το αίσθημα της μοναξιάς, της αγωνίας, και του φόβου.

Είναι γεγονός πως ο περισσότερος κόσμος συνήθως αποφεύγει να συζητάει για το θάνατο, και όταν το θέμα με κάποιο τρόπο προκύψει σε κάποια κουβέντα μεταξύ φίλων, πολύ γρήγορα προσπαθούμε να το αλλάξουμε, κάνοντας δηλώσεις του τύπου : «*τι κουβέντα πιάσαμε τώρα, ας αλλάξουμε θέμα, ας πούμε κάτι πιο ευχάριστο… μακριά από εμάς…».* Αυτό που δεν συνειδητοποιούμε όμως είναι ότι, μέσα σε όλη τη αβεβαιότητα που χαρακτηρίζει τη ζωή μας, το μόνο σίγουρο πράγμα είναι ο θάνατος! Έτσι, αποφεύγουμε να τον βάλουμε στις συζητήσεις μας και στις σκέψεις μας με την ελπίδα ότι με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρουμε να τον κρατήσουμε μακριά μας, ότι έτσι δεν θα μπορέσει να μας αγγίξει. Αυτή η τακτική όμως μας γεμίζει τελικά με ακόμα μεγαλύτερο φόβο και πανικό, ειδικά όταν κάποια στιγμή, με κάποιο τρόπο, ερχόμαστε αντιμέτωποι με αυτόν.

**ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ;**

Ερχόμαστε τώρα στο ερώτημα: «*Πρέπει να μιλάμε στα παιδιά για τον θάνατο*;». Και η απάντηση είναι μία : **Πρέπει να μιλάμε από πολύ νωρίς** και να ψάχνουμε αφορμές ή να ‘δημιουργούμε’ ευκαιρίες για να εισάγουμε στις συζητήσεις μας με τα παιδιά τις έννοιες της αρχής και του τέλους, την γνώση ότι όλοι και όλα κάποτε πεθαίνουν, δημιουργώντας έτσι χώρο για να γεννηθεί κάτι καινούργιο.

Καλό θα ήταν τέτοιες συζητήσεις να γίνονται πριν συμβεί κάποιο επώδυνο γεγονός στην οικογένεια, για να μπορούμε να μιλάμε και να απαντάμε σε πιθανά ερωτήματα των παιδιών χωρίς την συναισθηματική φόρτιση που αναπόφευκτα υπάρχει όταν βιώνουμε μια απώλεια.

Ευκαιρίες για να γίνει μια πρώτη εισαγωγή στην έννοια του θανάτου μας δίνει η ίδια η φύση με την αλλαγή των εποχών της, ένα νεκρό ζώο στην άκρη του δρόμου, ένα παραμύθι, μια σχετική ταινία (*μην χάσετε την ταινία COCO!)*, ο θάνατος ενός επώνυμου ανθρώπου που δημοσιοποιείται στην τηλεόραση, μια επίσκεψη σε ένα νεκροταφείο.

Κάνοντας με τα παιδιά μας συζητήσεις σχετικές με τον θάνατο καταφέρνουμε να τους περάσουμε το μήνυμα ότι *είμαστε ανοιχτοί* στο να συζητήσουμε μαζί τους ακόμα και ένα τόσο ‘δύσκολο’ θέμα και ότι, ανά πάσα στιγμή, *είμαστε διαθέσιμοι* να απαντήσουμε σε δικές τους απορίες και ερωτήματα σε σχέση με αυτό. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν εμείς αποφεύγουμε να μιλήσουμε για τον θάνατο, τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι ο θάνατος είναι θέμα που φοβόμαστε να αγγίξουμε, και έτσι κρύβουν τις όποιες απορίες, σκέψεις και συναισθήματα, αναπτύσσοντας φόβους και ανησυχίες, χωρίς να έχουν την δυνατότητα να τις εξωτερικεύσουν και να τις λύσουν, δημιουργώντας ίσως έτσι μια ακόμα πιο τρομακτική, πιο εξωπραγματική εικόνα για τον θάνατο.

Αντιθέτως, με το να είμαστε ανοιχτοί σε συζητήσεις που αφορούν στο θάνατο, έχουμε τη *δυνατότητα να αντιληφθούμε* τους πιθανούς φόβους, τις αγωνίες, ή τις λανθασμένες αντιλήψεις που μπορεί να έχουν σχηματίσει τα παιδιά σε σχέση με αυτόν, και έτσι μας δίνεται η *ευκαιρία να διορθώσουμε* τις όποιες διαστρεβλώσεις και *να τα καθησυχάσουμε.*

**ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ**

Ανάλογα με την ηλικία τους τα παιδιά έχουν και διαφορετικές **αντιλήψεις** για τον θάνατο. Μέχρι τα 4-5 περίπου χρόνια, τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται τον θάνατο ως ένα οριστικό και αμετάκλητο γεγονός. Τον θεωρούν ως ένα είδος προσωρινού αποχωρισμού, όπου το άτομο που πέθανε έχει απλά ‘φύγει’ για λίγο και πως κάποια στιγμή θα επιστρέψει και θα μπορέσουν να το ξαναδούν, ή πως θα μπορέσουν τα ίδια να πάνε να το βρουν.

Από τα 5 μέχρι και τα 9 τους χρόνια, τα παιδιά αρχίζουν σιγά σιγά να αντιλαμβάνονται την οριστικότητα και την καθολικότητα του θανάτου. Η επαφή τους με την τηλεόραση, τα παραμύθια που διαβάζουν, τα παιχνίδια που παίζουν, όλα αυτά τα φέρνουν πιο κοντά στην ιδέα του θανάτου, όμως και πάλι δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι η πραγματικότητα του θανάτου θα μπορούσε να αφορά και την δική τους ζωή, την δική τους οικογένεια.

Από τα 9-10 χρ. μέχρι και την εφηβεία, τα παιδιά μπορούν πια να αντιληφθούν πλήρως την οριστικότητα του θανάτου και πως ο θάνατος αποτελεί ένα γεγονός που αφορά και τα ίδια.

Οι **αντιδράσεις** των παιδιώνσε σχέση με τον θάνατο, όταν αυτός συμβαίνει στο κοντινό οικογενειακό τους περιβάλλον, μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία τους, την γνωστική τους ανάπτυξη, την συναισθηματική τους ωριμότητα, την σχέση που είχαν με το πρόσωπο που πέθανε, την γενικότερη αντίδραση της υπόλοιπης οικογένειας.

Τα παιδιά μικρής ηλικίας χαρακτηρίζονται από έναν *εγωκεντρικό τρόπο σκέψης*, με αποτέλεσμα πολλά πράγματα και γεγονότα που συμβαίνουν γύρω τους, εκείνα να τα αποδίδουν σε δικές τους συμπεριφορές και πράξεις. Έτσι, μπορεί να αντιληφθούν το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ως αποτέλεσμα κάποιας δικής τους ‘κακής’ συμπεριφοράς ή σκέψης, ή ως τιμωρία για κάποια δική τους ‘κακή’ πράξη. Αυτός ο *‘μαγικός’ τρόπος σκέψης* παρατηρείται και σε μεγαλύτερα παιδιά, προκαλώντας σε εκείνα έντονα ***ενοχικά συναισθήματα***, τα οποία οι ενήλικοι που βρίσκονται κοντά τους θα πρέπει να τα εντοπίσουν εγκαίρως, και να διορθώσουν τις λανθασμένες αντιλήψεις που τα προκαλούν, διαβεβαιώνοντας τα παιδιά πως ο θάνατος δεν σχετίζεται με καμία δική τους συμπεριφορά ή σκέψη, ούτε πως θα μπορούσαν να είχαν κάνει κάτι για να τον αποτρέψουν.

Πέρα από την ενοχή, άλλα βασικά συναισθήματα που κυριαρχούν σε ένα παιδί όταν προκύπτει μια σημαντική απώλεια μέσα στην οικογένεια, είναι αυτά της ***θλίψης*** για τον χαμό του αγαπημένου προσώπου, του ***φόβου και του άγχους*** (για την πιθανή μελλοντική απώλεια και κάποιου άλλου αγαπημένου προσώπου, για το ενδεχόμενο να μην υπάρχει κάποιος για να τα φροντίζει), του ***θυμού*** (προς τον θανόντα που έφυγε και τα άφησε πίσω, προς τον εαυτό τους που δεν μπόρεσαν να αποτρέψουν τον θάνατό του, ή προς τα μέλη της υπόλοιπης οικογένειας που ίσως πενθούν με διαφορετικό τρόπο). Ένα ακόμα συναίσθημα που δεν είναι τόσο αναμενόμενο και ίσως δεν καταφέρουμε να αντιληφθούμε αμέσως είναι αυτό της ***ανακούφισης*** (π.χ. στην περίπτωση που το πρόσωπο που πέθανε είχε μονοπωλήσει τον χρόνο, την προσοχή και το ενδιαφέρον ολόκληρης της οικογένειας πριν από τον θάνατό του). Σε μια τέτοια περίπτωση, το συναίσθημα της ανακούφισης μπορεί να συνοδευτεί από έντονες ενοχές, από την πλευρά του παιδιού, για αυτήν ακριβώς την ύπαρξή του.

Κάτι που πρέπει επίσης να γνωρίζουμε είναι πως τα παιδιά δεν διαθέτουν ούτε τις λεκτικές ικανότητες ούτε και τα ψυχικά αποθέματα που διαθέτει ένας ενήλικας, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν αρκετές ***συναισθηματικές μεταπτώσεις***, περνώντας απότομα από το κλάμα στο γέλιο, και από το κλείσιμο στον εαυτό τους σε συμπεριφορές ανεμελιάς και χαράς. Αυτός ο μηχανισμός άμυνας των παιδιών δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να παρεξηγηθεί ως ένδειξη αδιαφορίας ή έλλειψης συναισθημάτων, αλλά να ερμηνευθεί ως μια συμπεριφορά ‘αυτοπροστασίας’ από την τόσο επώδυνη πραγματικότητα που το παιδί αντιμετωπίζει.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να διαβεβαιώνουμε τα παιδιά ότι *όλα τα* ***συναισθήματα*** που βιώνουν όταν χάνουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο είναι απόλυτα ***φυσιολογικά και αποδεκτά*.** Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ελεύθερα να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους χωρίς να αισθάνονται άσχημα, ή να ντρέπονται για αυτά.

Ως γονείς, δεν είναι λάθος να συζητάμε και να μοιραζόμαστε με τα παιδιά τις δικές μας σκέψεις και τα δικά μας συναισθήματα όσον αφορά τον θάνατο ενός αγαπημένου μας (*χωρίς φυσικά να φτάνουμε σε σημείο υστερίας).* Το λάθος είναι όταν προσπαθούμε να κρύψουμε το πένθος μας, ή αντιθέτως όταν, πολλές φορές, άθελά μας, ‘αγκιστρωνόμαστε’ από τα παιδιά μας για να το ξεπεράσουμε.

Πρώτα εμείς οι ίδιοι, και στην συνέχεια τα παιδιά μας, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πως ***η εμπειρία και η έκφραση των συναισθημάτων μας*** είναι όχι απλά μια φυσιολογική αντίδραση αλλά και *μια* ***απαραίτητη διαδικασία*** που θα μας βοηθήσει στην ομαλή επεξεργασία και αντιμετώπιση της απώλειας που βιώνουμε. Σε καμία περίπτωση λοιπόν, δεν θα πρέπει να θεωρηθεί το κλάμα ως ένδειξη ‘αδυναμίας’ ή ‘υπερβολικής ευαισθησίας’, ούτε να επικρατήσει η άποψη, την οποία πολύς κόσμος υιοθετεί, ότι δυνατός είναι ο άνθρωπος που δεν κλαίει και δεν εκφράζει τον πόνο του όταν πενθεί. Αντιθέτως, σε μια εποχή που πολύς κόσμος κρύβει αυτό που πραγματικά είναι και αισθάνεται, ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΤΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΣΕΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΞΗ ΘΑΡΡΟΥΣ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ και όχι το αντίθετο!

Ίσως το σημαντικότερο και το πιο ανακουφιστικό μήνυμα που πρέπει να περάσουμε σε ένα παιδί που βιώνει τον βαθύ πόνο μιας απώλειας μέσα στην οικογένειά του είναι το γεγονός πως αυτό που νιώθει κάποια στιγμή θα περάσει. Οφείλουμε να δείξουμε στο παιδί την ***πίστη μας σε εκείνο πως θα καταφέρει να αντέξει την θλίψη***που το βαραίνει, και πως θα συνεχίσει τελικά να ζει ευτυχισμένο κοντά στα υπόλοιπα αγαπημένα του πρόσωπα, τα οποία θα υπάρχουν δίπλα του για να το αγαπούν, να το φροντίζουν και να το βοηθούν να κρατάει ζωντανές τις όμορφες αναμνήσεις από τον αγαπημένο του που πέθανε.

**ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΟΥΜΕ, ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ**

***Τι πρέπει να πούμε, τι να αποφύγουμε και τι να προσέξουμε όταν μιλάμε στα παιδιά για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου;***

\* Καταρχήν, **αποφεύγουμε να απομακρύνουμε τα παιδιά από το σπίτι**, επειδή ίσως αισθανόμαστε συντετριμμένοι και ανίκανοι να τα φροντίσουμε, γιατί κάτι τέτοιο θα ενίσχυε τους φόβους και τις ανασφάλειές τους, σε μια περίοδο που έχουν ακόμα πιο έντονη την ανάγκη για φροντίδα, αγάπη και την αίσθηση ότι είναι ασφαλή. Είναι προτιμότερο να έχουμε κοντά μας οικεία και αγαπημένα πρόσωπα τα οποία θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν με τα παιδιά και να αποτελέσουν στήριγμα και για εμάς τους ίδιους.

\* **Ανακοινώνουμε τον θάνατο όσο πιο άμεσα μπορούμε**, προκειμένου να μην το μάθουν από κάποιο τρίτο πρόσωπο. Στην περίπτωση που έχουμε μικρά παιδιά, **δεν** **λέμε «έφυγε» ή «πήγε ταξίδι**», γιατί κάτι τέτοιο θα μπορούσε να δημιουργήσει λάθος συσχετισμό του θανάτου με έναν σύντομο αποχωρισμό και να προκαλέσει πρόσθετους φόβους και άγχος αποχωρισμού στα παιδιά. Γενικότερα **δεν τους λέμε ψέματα** γιατί η αποκάλυψη της αλήθειας κάποια στιγμή θα μπορούσε να κλονίσει την εμπιστοσύνη που έχουν προς το πρόσωπό μας και να γεννήσει πιθανώς ένα αίσθημα προδοσίας.

\* **Δεν χρησιμοποιούμε την έκφραση «κοιμήθηκε»** γιατί ένα μικρό παιδί θα μπορούσε να παρερμηνεύσει την σημασία της, συνδυάζοντας τον θάνατο με τον ύπνο, κινδυνεύοντας έτσι να εμφανίσει προβλήματα με τον ύπνο του στο μέλλον.

\* **Χρησιμοποιούμε την λέξη «πέθανε»,** εξηγώντας πως αυτό σημαίνει πως το σώμα του ανθρώπου σταματά να λειτουργεί, πως ο άνθρωπος δεν βλέπει, δεν ακούει, δεν μιλάει, δεν τρώει, δεν αναπνέει, δεν αισθάνεται, δεν πονάει κλπ.

\* **Δίνουμε απλές, σύντομες απαντήσεις**, πάντα σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού, δεν τα υπερφορτώνουμε με πληροφορίες και λεπτομέρειες, τσεκάρουμε τι έχουν καταλάβει και επαναλαμβάνουμε σε επόμενες ευκαιρίες τις πληροφορίες που τους έχουμε ήδη δώσει ή και περισσότερες εάν μας ζητηθεί από το παιδί.

\* Διευκρινίζουμε πως μόνο μια πολύ **σοβαρή ασθένεια** μπορεί κάποιες φορές να οδηγήσει στον θάνατο, καθησυχάζοντας έτσι τα παιδιά πως κανείς δεν κινδυνεύει από τις απλές, καθημερινές αρρώστιες που, κατά περιόδους, μπορεί να περάσει όλη η οικογένεια.

\* **Είμαστε προσεκτικοί με εξηγήσεις που αφορούν στο Θεό.** Εξηγήσεις του τύπου: «*ήταν πολύ καλός και γι’ αυτόν τον λόγο τον πήρε ο Θεός κοντά του*…» μπορεί να αποδειχθούν πολύ ανακουφιστικές για οικογένειες που τις χαρακτηρίζει βαθειά πίστη και όπου οι θρησκευτικές συζητήσεις και πρακτικές αποτελούν μέρος της καθημερινότητας όλων των μελών τους. Αντιθέτως, μια τέτοια εξήγηση θα μπορούσε να τρομάξει ένα παιδί που στην οικογένειά του δεν γίνονται γενικότερα σχετικές με τη θρησκεία και τον Θεό συζητήσεις (π.χ. θα μπορούσε να σκεφτεί: «*αν είμαι κι εγώ ‘καλό’ παιδί, μήπως με πάρει και μένα κοντά του ο Θεός; Μήπως πρέπει να γίνω ‘κακό’ παιδί για να μην συμβεί αυτό*;»).

\* Σε ερωτήσεις που μπορεί να αφορούν στο ‘**τι συμβαίνει μετά’,** ‘τι γίνεται αφού πεθάνει ο άνθρωπος’, εκφράζουμε αυτό που πιστεύουμε εμείς αλλά ενημερώνουμε παράλληλα και για διαφορετικές θεωρίες και αντιλήψεις (π.χ. ‘πως το σώμα χάνεται αλλά η ψυχή ζει για πάντα, ή πως ο άνθρωπος πεθαίνει αλλά η αγάπη και οι όμορφες αναμνήσεις μένουν για πάντα στην καρδιά μας’), αφήνοντας το παιδί ελεύθερο να αποφασίσει τι του ταιριάζει και τι το ανακουφίζει περισσότερο, δίνοντάς του την δυνατότητα να επιλέξει, αν θέλει, κάτι διαφορετικό από αυτό που πιστεύουμε εμείς.

\* Είναι επίσης απόλυτα αποδεκτό να παραδεχτούμε ότι **δεν γνωρίζουμε** την απάντηση σε κάτι που μας ρωτάει το παιδί μας.

\* **Ενημερώνουμε το σχολείο** για την απώλεια που βιώνει η οικογένεια και η οποία θα μπορούσε να επηρεάσει την συμπεριφορά και την απόδοση του παιδιού στο σχολείο. Γενικότερα, προσπαθούμε να διατηρήσουμε όσο μπορούμε την **καθημερινή ρουτίνα** και τις δραστηριότητες του παιδιού γιατί αυτό του παρέχει μια αίσθηση ασφάλειας, κόντρα στο γενικότερο αίσθημα αβεβαιότητας που προκαλεί ένας θάνατος στο οικογενειακό περιβάλλον.

\* **Φροντίζουμε τον εαυτό μας** ζητώντας βοήθεια από φίλους, συγγενείς, ή και κάποιον ειδικό όταν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να διαχειριστούμε την κατάσταση μόνοι μας.

**ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ;**

Συχνά οι γονείς αναρωτιούνται αν θα πρέπει να αφήσουν τα παιδιά τους να συμμετάσχουν στα διάφορα τελετουργικά του πένθους, όπως είναι η κηδεία ή το μνημόσυνο. Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα δεν είναι ένα απλό ‘ναι’ αλλά ούτε και ένα απλό ‘όχι’. Σίγουρα δεν μπορούμε να είμαστε αρνητικοί εξ αρχής. Η συμμετοχή των παιδιών σε μια τέτοια διαδικασία θα μπορούσε να λειτουργήσει θετικά βοηθώντας τα να δημιουργήσουν μια λιγότερο εξωπραγματική εικόνα για τον θάνατο, δίνοντάς τους την δυνατότητα να αποχαιρετήσουν το αγαπημένο τους πρόσωπο, να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, όπως και να λάβουν την στήριξη άλλων κοντινών ατόμων. Σίγουρα όμως η ηλικία του παιδιού, η ευαισθησία που το χαρακτηρίζει γενικότερα, η επιθυμία του ίδιου του παιδιού, η ένταση των συναισθημάτων και των αντιδράσεων που προβλέπονται, αποτελούν παράγοντες που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν παρθεί η τελική απόφαση.

Ένα μεγαλύτερο παιδί μπορεί να αποφασίσει μόνο του εάν θέλει να συμμετάσχει στην κηδεία, όμως πρώτα θα πρέπει να έχει ενημερωθεί για όλα αυτά που πρόκειται να συμβούν (διαδικασία, συμπεριφορές, συναισθήματα, αντιδράσεις) και να αποφασίσει εάν είναι κάτι το οποίο θέλει να βιώσει. Εάν τελικά πάρουμε το παιδί μαζί μας καλό θα ήταν να έχουμε μαζί ένα οικείο, κοντινό πρόσωπο που θα μπορεί να φροντίσει, να καθησυχάσει και να δώσει απαντήσεις σε πιθανές απορίες του παιδιού καθ’ όλη την διάρκεια της διαδικασίας.

Αντίστοιχα, σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να πιέσουμε ένα παιδί να συμμετάσχει σε μια κηδεία, ούτε και να το κάνουμε να αισθανθεί ενοχές επειδή δεν θέλει.

**Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΘΟΥΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ**

Για να μπορέσουμε ως γονείς να κάνουμε πράξη τις παραπάνω προτάσεις θα πρέπει πρώτα να παλέψουμε με τους δικούς μας ‘δαίμονες’. Ίσως πριν μιλήσουμε και πριν πράξουμε να πρέπει να σκεφτούμε όλα αυτά που μόλις διαβάσαμε και να τα πιστέψουμε πρώτα εμείς για τον εαυτό μας και μετά για τα παιδιά μας. Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι έχουμε μεγαλώσει με τον φόβο του θανάτου και του πόνου που αυτός προκαλεί, και έτσι πριν βοηθήσουμε τα παιδιά μας να εξοικειωθούν με την πραγματικότητα του θανάτου θα πρέπει πρώτα να βοηθήσουμε τον εαυτό μας. Το σίγουρο είναι πως όσο και αν φοβόμαστε να ‘αγγίξουμε’ ένα τόσο δύσκολο θέμα, όσο και αν δεν έχουμε πάντα τις σωστές απαντήσεις στα ερωτήματα που μας θέτουν τα παιδιά, πρέπει να φτάσουμε στο σημείο να μπορούμε να τους μιλάμε για τον θάνατο και να τα ενθαρρύνουμε να μιλούν και αυτά για αυτόν. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε τις επόμενες γενιές να ζήσουν λιγότερο τρομοκρατημένες και λιγότερο φοβισμένες από την ιδέα του θανάτου απ’ ότι ζήσαμε εμείς!

Τελειώνοντας, θα ήθελα να παραθέσω ένα απόσπασμα από το βιβλίο της Ρένας Ρώσση-Ζαϊρη, «Επάγγελμα γονέας; Πανεύκολο!», όπου με πολύ απλά αλλά ουσιαστικά λόγια συνοψίζει τον λόγο για τον οποίο πρέπει να μιλάμε στα παιδιά για τον θάνατο:

«…*Πρέπει να μάθουμε το παιδί να μη φοβάται τον θάνατο, να το προετοιμάσουμε για τις αναπόφευκτες απώλειες με τις οποίες ενδεχομένως θα χρειαστεί να έρθει αντιμέτωπο στη ζωή του. Το θάνατο τον φοβάται μόνο όποιος δεν ζει. Αν η ζωή μας κυλάει ευχάριστα, αν συμμετέχουμε σε όλες τις διαδικασίες της, αν αγαπάμε τον εαυτό μας και συμπεριφερόμαστε σωστά στους άλλους, δεν πρέπει να φοβόμαστε τον θάνατο. Είναι η φυσική κατάληξη της ζωής μας και μας διδάσκει πως ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΤΟ ΤΩΡΑ, γιατί δεν υπάρχει τίποτα μόνιμο. Μόνο όταν σκεφτόμαστε το θάνατο, καταλαβαίνουμε πόσο πολύτιμο είναι κάθε λεπτό, εκμεταλλευόμαστε κάθε στιγμή της ζωής μας, τη χαιρόμαστε σε όλες τις διαστάσεις.* ***Αν μιλήσουμε στο παιδί μας με σωστό τρόπο για τον θάνατο, είναι σαν να του διδάσκουμε την ομορφιά της ζωής.*** *Είναι σαν να του λέμε να ζήσει πιο ουσιαστικά. Υπάρχει πιο σημαντικό, πιο πολύτιμο μάθημα από αυτό;*»

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

* «Η γιαγιά πήγε στον ουρανό;» Heike Baum. Εκδ. Θυμάρι.
* «Μαθαίνοντας να λέμε αντίο στον γονιό που χάνεται». Eda LeShan. Eκδ. Θυμάρι.
* «Θάνατος. Μια αλλαγή ζωτικής σημασίας». Elizabeth Kubler-Ross.
* «Η Τελευταία Διάλεξη». Ράντυ Πάους. Εκδ. Πατάκη.
* «Συζήτηση με το Θεό για το Θάνατο». Neale Donald Walsch. Εκδ. Η Δυναμική της Επιτυχίας.
* «Μιλώντας για το θάνατο». Φρανσουάζ Ντολτό. Εκδ. Πατάκη.
* «Στον κήπο του Επίκουρου: αφήνοντας πίσω τον τρόμο του θανάτου». Irvin Yalom. Εκδ. Άγρα.
* «Πένθος και Υγεία. Άλλοτε και σήμερα». Dr. Marie-Frederique Bacque. Εκδ. Θυμάρι.
* «Ο Προφήτης». Χαλίλ Γκιμπράν. Εκδ. Μπουκουμάνη
* «Δάκρυα και γέλιο». Χαλίλ Γκιμπράν. Εκδ. Μπουκουμάνη

KATEΡΙΝΑ ΑΣΛΑΝΗ

Συμβουλευτική Ψυχολόγος, ΜSc

Τηλ. Επικοινωνίας: (210) 8019701, κιν. 6987 988291

Ραγκαβή 3, Κηφισιά 145 61, Αθήνα

psychotherapy@katerina-aslani.gr

[www.katerina-aslani.gr](http://www.katerina-aslani.gr)